

"Koronafobi" Virüsten Daha Hızlı Yayılıyor

Koronavirüs salgınının neden olduğu korku ve kaygı, ruh sağlığı için büyük risk oluşturuyor. Salgının ne kadar süreceği konusundaki belirsizliği ve binlerce insanın ölümüne neden olduğu gerçeğini saplantı haline getiren kişinin yaşadığı kaygı, salgınla birlikte yeni bir korku tablosunu da ortaya çıkardı. Koronavirüs ve kaygı konusunu, yaklaşık 25 gün önce iki kızıyla birlikte Covid-19'a yakalanmış, pnömoni olmuş ve iyileşmiş bir sağlık çalışanı olan Psikiyatri Uzmanı Dr. Arzu Çiftçi ile konuştuk.

Pandeminin neden olduğu kaygılı düşünce maalesef zihinlerde koronavirüsten daha hızlı yayılıyor. Bazı kişiler, Covid-19 ve virüsten korunma yollarına aşırı odaklanma sonucu abartılı ve anormal davranışlar sergileyebiliyor. Korku, panik, çaresizlik, umutsuzluk, belirsizlik ve öfke duyguları arasında gelgitler yaşayan kişinin ruh sağlığı da olumsuz etkileniyor. "Karantina ne kadar sürecekt?", "Temel ihtiyaç maddelerini temin etmede sıkıntı yaşar mıyım?", "Okullar tekrar açılacak mı?", "Hastalığa yakalanırsam sağlık hizmetlerinden nasıl yararlanacağım?", "Salgınla bozulan ekonomik dengeler ne gibi olumsuzluklara yol açacak?" gibi birçok cevabı belirsiz soru zihinleri meşgul ediyor. Tüm bu soruların ortaya çıkardığı kaygı halini Ruh ve Sinir Hastalıkları Uzmanı Dr. Arzu Çiftçi ile konuştuk. Arzu Hanım koronavirüsten enfekte olup kendisini izole ettiği karantina şartlarında hem bir uzman hekim hem de hastalığı tecrübe etmiş bir kişi olarak sorularımızı cevapladı.

LİTERATÜRE YENİ BİR KAVRAM GİRDİ: "KORONAFOBİ"

Geçmişte toplu ölümlere yol açan bulaşıcı ve salgın hastalıklar büyük acıların yaşanmasına neden oldu. Koronavirüs tehdidiyle insanoğlunun en büyük korkularından biri olan salgın hastalık korkusu tüm dünyayı sardı. Bu tür bir tehditle ilk kez yüzleşen günümüz insanının yaşadığı süreci ruhsal ve bedensel açıdan yorumlar mısınız?

İnsanoğlu için en büyük korku kaynağı ölümdür. Tüm korku ve gerilim filmlerinin ana teması biliyorsunuz karakterlerin teker teker ya da topluca bir felaket sırasında ölmesi ya da öldürülmesidir. Hatta filmi seyrederken içimizden "Oraya gitme!" diye geçirdiğimiz çok olmuştur. Oysaki ölüm hepimiz için aynı zamanda inkâr edilemez bir gerçektir. Ölüm korkusu ile baş edecek yollar aramak, bilinmeyi değişik senaryolarla bilindik kılmak... Bir yandan da çok korktuğumuz şeyin kaçınılmaz olduğunu bilmek çoğumuzu ölüm yokmuş gibi davranmaya iter.

Son yıllarda işlenen temalardan biri de salgın hastalıkların ortaya çıkması ve insanları yok etmesidir. Filmin sonunda hep kahramanlar çıkar ve kalan insanları kurtarır. Bugün yaşadığımız ise korkmamız için çekilen filmlerin gerçeğe dönüşmesidir.

Aralık ayından bu yana bu hastalığın dünyaya yayılmasına tanık olduk ve marttan beri de bizim için bir ekran görüntüsünden çıkıp gerçek haline geldi. Üstelik 21. yüzyıl bilişim çağında dünyanın nerede ise her yerinde olup biten olaylar hızla bize ulaşır hale geldi. Aslında her olayda olduğu gibi insanları dehşete düşüren ve ilgi çeken haberler daha hızlı yayıldı. Biz ise tüm negatif haberleri, “felaketleştirilmiş” görüntüleri çok hızlı bir şekilde öğrenir olduk. Bu da tabii ki hepimizi çok korkuttu. Üzerine de yasaklar eklendi. Artık bugün yaşadığımız problem sokağımızı, şehrimizi, ülkemizi değil tüm dünyayı değiştirdi.

Sanırım hepimizi korkutan en önemli şey bunun bir film senaryosu olmadığıdır. Koronavirüs salgını tüm hayatımızı değiştirmiş durumda. 21. yüzyılda bilişim ve uzay çağında görünmez bir güç hayatlarımızı altüst etti ve etmeye devam ediyor. Psikolojik olarak hepimiz olumsuz bir şekilde etkilendik. Bizi korkutan ve fobi haline gelmesini sağlayan şey yaşanan olayı “felaketleştirmek” ve baş edemeyeceğimiz bir olay olarak algılamaktır. Tüm medya araçları da bugüne kadar ne yazık ki bu “felaketleştirmeye” hizmet etti. Bazı insanlar çok daha fazla etkilenmiş durumda ve sanırım bu salgın literatüre “koronafobi” gibi bir terim eklenmesine yol açacak. Özellikle bu durumdan çok olumsuz etkilenen insanlarda kaygı hastalığı da dediğimiz anksiyete bozukluğu ya da aşırı bulaşma takıntısıyla çok fazla temizlik yapma gibi belirtilerle giden obsesif kompulsif bozukluk görülebilir. Çoğu zaman aşırı kaygı duygusuna, zihinde kaygıyı tetikleyen felaket senaryoları ve bunların sonucunda ortaya çıkan çarpıntı, sık nefes alma, terleme gibi bedensel belirtiler de eşlik eder.

“KAÇ YA DA SAVAŞ”

İnsanlar koronavirüsün ortaya çıkardığı kaygı ile baş etmek için neler yapmalı?

Duygularımızı ortaya çıkaran, olaylar karşısında ne düşündüğümüzdür. Yani yaşadığımız olayı nasıl yorumladığımızdır. Salgının fobi noktasında yoğun kaygı yaratmasının sebebi kişilerin hastalıkla baş edemeyecekleri ve öleceklerini düşünmeleridir. Düşünün her an bir yerden size mikrop bulaşıyor ve hastalanıp acı çekip ölüyorsunuz. Kim bu hastalığı bu şekilde yorumlarsa “Korona, ölümdür.”; üstelik de tehlike her an her yerden gelebilir. Yoğun korku hissi sonucu stres hormonlarının salgılanması ile çarpıntı, terleme, titreme, tansiyon yükselmesi gibi bedensel belirtiler ortaya çıkabilir. Bu insanoğlu ile beraber tüm canlılarda da olan hayatı tehdit eden durumlar için “Tehlike altında kaç ya da savaş” programının bir sonucudur. Asansör fobisi gibi kişi her asansöre bindiğinde asansörün düşeceği düşüncesi ile korku atağı geçirir ve asansöre binemez. Salgın konusuna gelirsek, tabii ki kimse yüzde yüz ölmeyeceğimizin garantisini veremez. Ama şunun garantisini verebilirim ki salgından ölmesek de bir gün öleceğiz.

Burada birinci basamakta en önemli nokta doğru bilgi edinmeyi sağlamaktır. Bugünkü bilgimize göre; Nihayetinde virüs bulaşmış 100 kişinin 80’i hiçbir şikayeti olmadan geçiriyor, 15’i basit grip belirtileri ile 5’i ise zatürre olup ağırlaşırsa yoğun bakıma ihtiyaç duyuyor. 500 hastadan 1’i ölüyor. Ölecekseniz de yaşlı olacaksınız, ciddi kronik bir hastalığınız olacak, bağışıklık sisteminiz iyi çalışmayacak vs. Ölmeniz de garanti değil, bu arada iyi bir tedavi ile iyileşme olasılığınız da oldukça yüksek. İşte bu veriler gerçek bilimsel veriler.

Ayrıca bildiğimiz birçok başka işimize yarayacak bilgi mevcut. Sağlıklı beslenme, spor yapma, düzenli uyku, hastalığı daha kolay yenmek için çok önemli silahlar. Bu söylediklerim size saçma gelebilir. “Durum böyle ise neden felaket senaryoları sosyal medyada uçuştı?” diyebilirsiniz. Burada asıl mesele virüsün yayılma hızını yavaşlatmaktır. Evet çok bulaşıcı bir virüs. Şöyle basit bir örnek verebiliriz: 50 kişilik yemeği 500 kişi yemeğe kalkarsa ne olur? Yani sağlık sisteminin kaldıramayacağı sayıda kişi aynı anda hastalanırsa ne

olur? Diğer bazı ülkelerde gördüğümüz tabloda işte bu oldu. Yani mevcut hasta sayısı sağlık sisteminin çökmesine yol açtı. Bu bizim de başımıza gelebilir mi? Alınan önlemlere uyarsak tabii ki gelmez.

Bu bilgiler ışığında sanırım artık felaket gibi görünmüyordur. Yine de anksiyetenizi kontrol altında almakta zorlanıyorsanız bir koltuğa oturun ve en son ne zaman kendinize ve ailenize bu kadar zaman ayırabildiğinizi düşünün. “Evet hastalanabilirim ama çaresiz değilim. Kendime ve yakınlarıma iyi bakarak, doktora başvurarak, gerekli tedaviyi yaparak tabii ki hayatta kalabilirim.” Öleceğim düşüncesi ile korkuya teslim olmak mı, yoksa zamanı fırsata çevirmek mi? Mutlaka kendimize bu soruyu soralım. Bu salgının ortaya çıkardığı evde izole hayatı olumlu şekilde nasıl geçirir ve nasıl kazançlı çıkabiliriz buna bakalım. Hâlâ işin içinden çıkamıyorsanız lütfen Sağlık Bakanlığı’nın kurduğu online psikiyatri hizmetinden faydalanın.

Özellikle büyük şehirde yaşıyorsanız yoğun koşuşturma sırasında görevlerimizi yerine getireceğiz diye çabalamaktan gerçekten bizim için neyin ve kimin önemli olduğunu düşündüğümüzü sanmıyorum. İşte bugün bunun tam sırası. Bildiğimiz gerçekler: Evinizde ve güvendesiniz; o zaman uzun zamandır yapmak isteyip ertelediğiniz neler var? Ailece mutfakta yemek yapmak, çocuklarınızla vakit geçirmek, ertelediğiniz okumak istediğiniz kitabı okumak, filmi seyretmek gibi... Bu mola sadece bize değil tüm dünyaya aslında nelerin daha önemli olduğunu hatırlatması açısından çok önemli.

FELAKET HABERLERİ PANİĞİ TETİKLİYOR

Panik koronavirüsün fiziksel yayılım hızını geçti. Bunun sebebi sizce nedir?

Bunun sebebi biraz önce anlattığım gibi sosyal medyada felaket haberlerinin çok hızlı bir şekilde yayılması ve sadece ölüm haberlerinin çok fazla dolaşması. İnsan zihninin algı biçimi böyledir, neyi en çok konuşursanız o kısım sürekli akılda kalıcı olur. Biz de yaklaşık dört aydır dünyanın değişik yerlerinden hastalık haberleri alıyoruz ve hastalığın yayılmasının felaket olduğuna dair yorumlar duyuyoruz. Bundan korkmamız ya da panik duygusu yaşamamız doğal.

Paniğin artmasıyla korona pandemisinin artması arasında doğru orantı var mı?

Var, çünkü bize haber ileten kanallar böyle söylüyor.

BELİRSİZLİK KORKUTUR

Karantina uygulamaları ile dezenfektan, maske, temel gıda ve temizlik maddelerinin temini ve stoklanması konusunda ciddi kargaşalar yaşandı. Tedarikte bir sıkıntı yaşanmamasına rağmen görülen bu durumu tetikleyen unsurlar nelerdir?

İnsan için en korkutucu şey bilinmeyendir. Bu virüs ve onun getirdiği her şey bizim için yabancı ve virüse karşı baş edebilmek için bize söylenen malzemeleri almak ve stoklamak bizim kendimizi daha güvende hissetmemizi sağlıyor. “Ölümden korunmak” dediğimizde tabii ki bu malzemeleri tedarik etmek ve stoklamak önemli hale geliyor. Ya biterse? Sorusu insanların korktuğu başka bir konu haline geliyor.

İTALYA ÖRNEĞİ

İtalya örneğine bakacak olursak, virüsün ortaya çıkışı ve yayılışı süresince umursamaz şekilde hareket eden İtalyan toplumu ciddi vaka ve ölüm oranıyla büyük bir travma yaşadı. Bu süreci öncesi ve sonrasıyla değerlendirir misiniz?

İtalya’nın başına biz sağlıkçıların en çok korktuğu şey geldi. Bir anda hastalanan insan sayısı çok fazla

olduğu için sağlık sistemi bu hastaları kaldıramadı ve yeterince iyi sağlık hizmeti verilemedi. Dahası çok yoğun çalışma saatleri ve fazla miktarda virüsle karşılaştıkları için çok sayıda sağlık çalışanlarını kaybettiler. Dünyada haberleşmenin bu kadar hızlı olması diğer ülkelerde özellikle uzak doğu ülkelerinde yaşanan yayılma ve sonuçlarına rağmen İtalya'da yaşananlar belki de "Benim başıma gelmez" algısı ile ya da "Ölümü inkâr etme" ile açıklanabilir. İtalya'da bu kadar hızlı yayılmasının sebeplerinden biri, okullar tatil edildikten sonra gençlerin sokaklara dökülmesi oldu. Tabii ki toplumsal olarak ciddi sıkıntı yaşadılar. Pandemi sonrasında sıra yaşanan olayların ardından ortaya çıkacak psikolojik yaraları sarmaya gelecek. İnşallah sonrası için gerekli tedbirleri hep beraber alırız.

Salgın karşısında hiçbir şekilde önlem almadan yaşantısına devam ederek büyük risk oluşturan bir kitle var. Bu kayıtsızlığı nasıl izah edersiniz?

Bu kayıtsızlığı ancak cehaletle açıklayabiliyorum; ne yazık ki bilime inanmamak sanırım en kötü nokta.

PANDEMİ SONRASI DA SARILMAK TEDİRGİN EDECEK

Korona vakalarının ülkelerde görülmesi ve hastalığın yayılımındaki hızlı artış bireysel ve toplumsal olarak ne tür obsesif davranışlara neden oldu?

Birçoğumuz gün içinde mikrop bulaşma korkusu ile gereğinden fazla el yıkamaya fazla deterjan ya da çamaşır suyu kullanmaya başladık bile. Biz Türk toplumu olarak dokunmayı severiz. Sevgimizi dokunma yolu ile ifade ederiz. Pandemi sonrası sanırım tekrar sarılmak veya öpüşmek uzun bir süre bizi tedirgin edecek.

MEDYANIN ETKİSİ

Medya organlarında ve özellikle hiçbir denetimin olmadığı sosyal medyadaki haberler ya da asılsız haberlerin kaygıyı tetiklemedeki rolünden bahsedebilir misiniz?

Çok fazla bilgi kirliliği var ve bu da bizim çok fazla yanlış bilgiyi doğruymuş gibi algılamamıza neden oluyor. Medya özellikle izleme oranlarını arttırmak için felaket haberlerini ya da örnekleri daha fazla kullanır. Bu da tabii ki özellikle tedavi için ya da hijyen açısından yanlış bilgilendirir. Kendimizi koruduğumuzu zannederken korunmamamıza hem de kafa karışıklığı içinde yoğun korku ve çaresizlik hissine yol açar.

Yaşanan kaygılar fiziksel hastalıkları da ortaya çıkarır mı?

Ne yazık ki hayır diyemeyeceğim. Kaygı stres hormonlarının salgılanmasına yol açar. Tansiyonunuzdan kan şekerinize, bağışıklık sisteminize kadar yüksek kaygı fiziksel sağlığa zararlı ve dengeyi bozucu etkiye sahiptir. Aşırı kaygının bağışıklığımızı zayıflattığını biliyoruz.

EBEVEYNİN KAYGISI ÇOCUĞA GEÇER

Çocuklar bu sürecin olumsuz etkilerini en çok hisseden kitle oldu. Okullar tatil edildi ve evlerinde karantinaya girdiler. Sokağa çıkmaları kanunen yasaklandı. Çocuklar bu süreci nasıl yaşıyor ve süreci ruhen en hasarsız şekilde atlatmaları için neler yapılmalı?

Çocuklar neyden ne kadar korkacaklarını ya da olaylara nasıl tepki vereceklerini ebeveynlerini seyrederek taklit yolu ile öğrenirler. Eğer ebeveyn çok kaygılı bir yapıya sahipse sürekli dışarıdan gelecek birtakım risklere karşı çocuğunu uyarıyorsa ya da mikrop bulaşacak gibi bir takıntı ile sürekli temizlik yapıyorsa tabii ki ebeveyn ile beraber çocuklar da geçmişten öğrendikleri şekilde aşırı korku tepkisi vererek bu olayı karşılarlar. Bu sebeple çocuklarımıza makul bir şekilde yaşına uygun olarak neden dışarı çıkmayacaklarını

anlatmalıyız. Anlatırken de mutlaka biz sakin olmalıyız.

Ailelerin çocuklarıyla birlikte koşuşturma olmadan geçirecekleri zaman, evde ortak bir yaşam oluşturma, birlikte yemek yapma, bulaşık yıkama, sorumlulukları paylaşma vs. çocukları ebeveynlere yakınlaştırır ve birbirlerini daha iyi tanıma ve anlamalarını sağlar. Bunun yanında içeride kapalı kaldıkları süre boyunca da normal rutin hayatlarına devam etmeleri için çaba harcamak gerekli. Uyku-uyanıklık döngüsünün bozulmaması önemli, iletişim araçları ve bilgisayarlarla müze gezisi gibi birçok sanal etkinlik yapmak mümkün. Çocuklar bu süreyi keyif alacakları hobileri yapmak, kitap okuma alışkanlıklarını geliştirmek ve ebeveynleri ile sıcak ve yakın ilişki kurmak için kullanabilirlerse bu altın değerinde bir hediye olur.

Koronavirüs karşısında en büyük riski taşıyan 65 yaş üstü ve kronik rahatsızlığı bulunanlar ne gibi kaygı problemleri yaşıyor?

Bu yaş grubu gerçekten risk altında ve bu sebeple aşırı endişe hali bu dönemde kronik hastalıkların, hipertansiyon ve şeker gibi hastalıkların alevlenmesine yol açabiliyor.

KAYNAKLAR İHTİYAÇLAR İÇİN HARCANABİLİR

Koronavirüs bir noktada etkisini kaybedecek fakat yaşanan “koronofobi”nin sonraki süreçte insanlar ve toplumlar üzerindeki etkileri neler olacak?

Bu salgından önce dünya gündeminde sürekli insan eli ile oluşturulmuş felaket haberleri duyuyorduk. Savaşlar, açlık, terör saldırıları... Dünyanın kirlenmesi, hayvan ve bitki örtüsünün yok oluşu... Tüm dünyanın bir anda durmasını sağlayan bu kocaman mola hayatın ne kadar değerli olduğunu bize hatırlattı. Başka ülkelerdeki can kayıplarına üzüldük. İyi dileklerde bulunduk, dua ettik ve de yardım eli uzattık. Bu süre zarfında duran sanayi sebebi ile hava kirliliği azaldı. Sular temizlenmeye, doğa kendisini tamir etmeye başladı.

Tüm bunların yanında evlerine kapanan insanlar çok uzun süre aslında birçok şeye ihtiyaç duymadan da yaşanabileceğini tecrübe ettiler. Bu deneyimin günümüz tüketim toplumlarında ihtiyacı olmayan eşyaları zevk için alan ve bunu ihtiyaç zanneden insanlar için yeni bir tecrübe olduğunu düşünüyorum. İnşallah bu deneyim bilgiye dönüşür ve tüketim hızı azalarak kaynaklarımızı daha gerekli şeylere, ihtiyacı olan insanlara aktarmakta kullanabiliriz.

Toplumsal olarak, tüm insanların aslında birbirine değil ortak düşmanlara (açlık ve hastalıklar gibi) karşı birlikte hareket etmesi gerektiği politika yapıcılar tarafından da daha iyi anlaşılır umarım.